

每天为您送上市中医院重点专科、专家介绍、原创科普、杏林微视频、杏林微普法等优质内容。关注微信，了解医院的最新资讯，好文章要与大家分享哦！

臀部位于人体的背外侧，靠近盆腔；为人体任督二脉的交汇点，男女繁衍、生殖、性生活，这一切都离不开健康的臀肌配合与参与。经过人体臀部的经络，有督脉、足太阳膀胱经、足少阳胆经，皆为阳经。凡阳经受损者，寒湿入侵体内，容易使腰部臀部血液循环不畅、瘀血停滞，甚至会造成女性的痛经宫寒、盆腔积液、不孕不育等妇科疾病。

1

震惊！原来臀部才是人体最大的毒窝

女人的保养并非只是脸...

女人一生花3-5年的时间，在脸上涂抹护肤品，却容易忽略，隐藏在衣物之下的其他部位，特别是我们的臀部。臀部位于人体的背外侧，因此经过这一部位的经络，如督脉、足太阳膀胱经、足少阳胆经，皆为阳经。根据中医艾灸理论，凡阳经受损者，外邪多为寒湿侵袭，内伤定是阳气不足。

臀部处在人体躯干部最低的位置，又临近盆腔，体内若是脾阳虚弱水失运化，或机体感受寒湿之气，盆腔部位是最容易出现湿浊停聚地。现代人工作以坐姿为多、久坐少动，这容易造成腰臀部血液循环不畅、瘀血停滞。

2

女性臀部经气不足会出现哪些问题

因此女性臀部的督脉、太阳经，若是经气不足、阳虚阴盛，就可能出现痛经、经血紫暗、夹杂血块、经血下泄不畅，或腰臀及下肢坐骨神经疼痛、及腿脚麻木无力等气滞血瘀病症。如果寒湿经臀而入、波及盆腔，还容易引发盆腔炎、子宫内膜炎、阴道炎等泌尿生殖系统病变。还会导致女性白带异常增多，色黄黏稠、会阴部异味瘙痒，腰骶部下坠酸痛等不适。

倘若寒湿交阻，则痰瘀郁结在子宫(卵巢)部位，更会形成子宫及其附件的黏连、囊肿等异常。

3

要学会臀诊

01

摸温度：

如果臀部、肾区的温度低，冰冰凉，盆腔一淤堵产生寒湿；也容易出现宫寒、体寒。也有一种说法：臀部温度升高1°，妇科病减少大半！

02

捏臀部上的八髎部位：

松软且捏得起代表子宫健康；如果这个部位痛，要警惕妇科问题。

03

拨臀部环跳：

如果刺痛，生殖系统一定不健康，易得妇科疾病，臀部环跳穴是妇科炎症的最佳调理穴位。

04 臀缝黑：容易引起宫寒。

05 座茧发黑：性激素水平下降。

06 臀部凹陷：要警惕卵巢萎缩的问题。

07 臀部长痘：是毒素湿气过重。

08 腰部发黑和横纹：跟带脉不通有关。

09 臀部两侧酸痛。

10

腰部松弛凸起：

要警惕卵巢囊肿等妇科疾病：带脉松弛，容易引起宫寒、不孕不育。

11 看臀部形状：

①平直型：易得肿瘤疾病，易上火、皮肤干燥、脾气躁、性子急；

②后翘型八髎骨突出：易得妇科炎症，盆腔积液，子宫后位；③下垂型：易得肿瘤

疾病及妇科炎症，盆腔积液，多发性囊肿，最容易癌变；

④外扩型：子宫脱垂，月子后遗症，腰酸背痛，月经不调，月经淋漓不尽，小便失禁；

⑤色素沉着型：瘀症，久坐导致皮肤被压迫，长期气血不畅通引起色素沉着；

不注重保养臀部的后果：

01 易造成月经不调，痛经，甚至于闭经；

02 易造成盆腔炎、阴道炎、附件炎等疾病；

03 易造成卵巢早衰，女性衰退最严重的信号；

04 易患尿路感染出现尿频尿急尿痛；

05 易出现腰酸痛，下肢沉重冷麻；

4

解决女性臀部问题：2步走

01 让臀部动起来

臀部和肩颈一样，气血瘀了，就会出问题，更何况臀部是全身寒气的大本营。每天随时随地的轻轻敲打，自带脉及臀部300下以上，走路敲，看电视敲，越多越好。

一定要臀部和带脉一起敲，带脉好了，臀部也会跟着好。

02 艾灸臀部

中医艾灸认为：气得温则行、血遇寒则凝，所以臀部的督脉、太阳、少阳等经络，如果为寒湿所伤，就会出现气滞血瘀，此时以动态灸之法，能益气助阳、散寒止痛，预防和减轻坐骨神经痛、痔疮等疾病的形成。臀部为人体任督二脉的交汇点，男女繁衍、生殖、性生活，这一切都离不开健康的臀肌配合与参与。

艾灸激活臀部的经络诸穴，可促进女性臀部的血液循环，令阴道反射性出现温暖发热收缩等感觉，从而增强女性性生活的合谐度，改善女性的性冷淡、性高潮缺乏等

异常。

5

还有一个坐着就能解决的懒人必选方案

挥发油含量越高，效用越好。蕪艾所含挥发油是其他艾的两倍。

《本草从新》记载：艾叶苦辛，生温熟热，纯阳之性，能回垂絕之亡阳，通十二经，走三阴、理气血、逐寒湿、暖子宫...而蕪艾为蕪春四宝之一。所含微量元素、放热量，都比其他产区更好，端午蕪艾正盛，艾叶饱满，温热能力最佳。

清代名医吴尚先在《理瀹骈文》里说：

若内服药不能达到或恐伤胃气者，以坐为优矣。

有位姑娘把艾绒装进坐垫里，这样一年四季，坐着就能将湿寒赶走、把阳气补足。艾绒的热量，还能疏通臀部的经络诸穴，缓解便秘痔疮、痛经宫寒等症状。

艾草可食可用，外用理气血、逐寒湿。

坐垫的艾草采摘自端午时节的蕪艾，蕪艾所含微量元素、放热量，相比其他产区都是最优，是中医师指定的艾绒、艾条原料。端午阳气最盛，此时蕪艾饱满、温热性能最佳。收艾、晾晒、囤艾陈放一年以后，打出来的艾绒细细的，热性能轻松传达到皮肤。

艾陈放一年以后打出来的艾绒，热性能更加轻松传达到皮肤。

32支棉纱做内胆布，40支棉纱做外套布；平纹织布，不易缩水。

棉帆布坚牢耐磨，透气性好，艾绒的温性能被最大程度渗透出来。

把艾绒装进手工缝制的内胆布里，拍匀，再缝制16宫格压线，艾绒便不会起坨，怎么坐都能保持原形。

装好绒后，在上面缝制16宫格压线。

天然纤维布料不易起球，亲肤不燥；染布印花、多次水洗、不易掉色。

坐上艾草垫不久，

就明显感觉到一股辛凉之气嗖嗖往身体里窜，后来才知道是艾绒和体温作用产生热能，不自觉中在温经散寒、补阳活血、抑菌消毒。艾绒垫正方厚实，温热恰足。天热久坐也不觉疲惫，特别适合运动量少，常坐生寒的人。

6

让世界充满“艾”

无论是在家里看书，还是办公室办公；放一个靠枕，能缓解腰椎酸痛。

很多人坐久了，会不自觉弯腰驼背，长期下去就喊腰酸背痛。放一个草木靠枕在腰背部，把身体支撑起来，挺直脊椎，艾草通畅气脉后，腰椎自然不痛不酸，行坐也端正了。

午休时，轻轻托起头部，当枕头可放松颈椎，进入自然惬意的办公室小憩美梦。

这个抱枕乍看没什么特别，其实内藏玄机。摸一摸枕芯中间凸起的地方，里面是特制的药包。经过反复调试配比，艾绒、红花、乳香、骨碎补等混合制成药包，和身体接触久了，散发的热能，可增加身体元气，缓解肾虚腰酸。

艾草的温阳之力，把其他草药补肾、行气、活血的功效发挥出来，效果更好。

药包摆放的位置正

好贴合使用，横放环抱腰部，竖放紧贴脊柱。

横放时，药包在命门、肾俞穴，温补肾

脏。胃寒、平时易拉肚子的人，用它温胃散寒；

小腹凉、经期淤血多的人，用它活血化瘀、减轻痛经。

竖放时，药包覆盖督脉和膀胱经，背部肌肉气血充足，不再因气血瘀堵而背部发紧疼痛。

(编辑 风清扬)

石家庄市中医院

全国中医药文化宣传教育基地

微信号：yzxlcy

加关注

☐咨询电话：0311--89639522

☐医院地址：石家庄市中山西路233号。

☐乘车路线：市内乘1、快1、6、快6、11、30、34、325路到新百广场西下车沿中山路西行100米路北。

☐地铁路线：地铁乘坐1号线、3号线新百广场站下车

投稿邮箱：sjzszykprc@163.com（投稿请注明投稿人信息）